Serie

AGUA, SANEAMIENTO Y PROMOCIÓN DE LA HIGIENE

Cartilla

5

Fomento de la Higiene

Oxfam

A.C.C.S.S.

RO VIDA

SOSTENEMOS QUE LAS PERSONAS
afectadas tanto por desastres naturales
como por conflictos bélicos,
tienen el derecho fundamental
a recibir ayuda inmediata de calidad,
es decir, que la asistencia humanitaria
debe llegar rápidamente a las zonas
más afectadas para minimizar el
sufrimiento de las víctimas, evitar
más muertes, la proliferación de
enfermedades y ayudar a reconstruir
las vidas de las personas afectadas
LO MÁS PRONTO POSIBLE*.

Para hacer frente a los desastres en las emergencias,
prevenir las enfermedades y garantizar el bienestar
de la familia, es fundamental la PARTICIPACIÓN
ACTIVA de la comunidad y la COORDINACIÓN
EFECTIVA de los actores locales

*Proyecto esfera, carta humanitaria, normas minimas de Respuesta Humanitaria

Fomento de la higiene en emergencias

Es la combinación de los conocimientos, practicas y recursos de la población afectada y de los organismos humanitarios en materia de higiene para evitar riesgos a la salud de las personas.

Protegemos la salud impulsando programas de agua y saneamiento, promovemos buenos hábitos de higiene personal y del medio ambiente.

Los 3 factores que se necesitan garantizar en el fomento a la higiene son:

1. Intercambio de información y conocimientos
2. Movilización de las comunidades
3. Provisión de materiales e instalaciones básicas

LOS FACTORES FUNDAMENTALES PARA EVITAR LA TRANSMISIÓN DE ENFERMEDADES SON:

Limpieza

CONSISTE EN LA ELIMINACIÓN DE LA SUCIEDAD.

Higiene

HÁBITOS Y COSTUMBRES DE LOS SERES HUMANOS PARA MANTENER LA SALUD.

Desinfección

ES LA DESTRUCCIÓN DE AGENTES PATÓGENOS POR MEDIOS FÍSICOS O QUÍMICOS.

- Químicos: Cloro, Yodo.
- Físicos: Ebullición, Vapor de agua

Microorganismos

Los microorganismos son seres vivos, pequeños, que comen y eliminan desechos.

Los microorganismos pueden ser bacterias, parásitos o virus; conocidos comúnmente como microbios o gérmenes.

Se les llama patógenos porque son causantes de enfermedades, la mayoría de veces por el consumo de agua y alimentos contaminados.

Para mantenerse SALUDABLE y evitar enfermarse hay que adoptar buenos hábitos y prácticar normas de higiene.

PRINCIPALES VÍAS DE TRANSMISIÓN DE LOS AGENTES PATÓGENOS

1.- AIRE

2.- AGUA

3.- ALIMENTOS

4.- CONTACTO CON OTRAS PERSONAS O ANIMALES

5.- MANOS

6.- VECTORES

MECANISMO DE TRANSMISIÓN DE ENFERMEDADES

Medidas de higiene

ASEO PERSONAL

1. Bañarse a diario y después de realizar cualquier actividad en que exista riesgo de contaminación.
2. Lavar todas las partes del cuerpo minuciosamente con agua y jabon.
3. No compartir toallas, ropa interior o ropa de baño.
4. Mantener la ropa externa limpia y cambiar tu ropa interior diariamente.
5. Pese al cansancio, es recomendable bañarse y cambiarse antes de acostarse si ha estado en contacto con sustancias peligrosas.
6. Durante el día, evite el contacto con la suciedad, tome las medidas preventivas necesarias.
7. Cuando trabaje con alimentos hay que tomar las medidas higienicas adecuadas.

MEDIDAS PARA EVITAR INFECCIONES

1. Evitar tocarse con las manos contaminadas los ojos, la nariz o la boca.
2. Taparse la boca y la nariz al toser y estornudar para evitar contagiar. Si se tapa con la mano, lavársela inmediatamente con agua y jabón.

3. Desinfectar objetos que puedan estar contaminados como perillas de puertas, agarraderas, auriculares de teléfonos, etc.
4. Evitar permanecer en lugares cerrados y llenos de gente durante los períodos de epidemia.
5. Evitar ambientes fríos así como los cambios bruscos de temperatura.
6. Si usted o algún miembro de su familia tiene alguna enfermedad respiratoria, presenta fiebre, tos o dolor de garganta, debe lavar los utensilios que utilizó para comer inmediatamente luego de usarlos y desinfectar las llaves del lavadero.

¿CUANDO LAVARSE LAS MANOS?

DESPUES DE:

Tocador equipo de protección ya usado (mascarillas, guantes,entre otros)

Usar la letrina o arreglo personal.

Haber tocado el pañuelo para cubrirse la boca al toser o estornudar

Cuando se regresa a la casa después de ir a cualquier lugar público

Cuando toque o manipule algún objeto que por su naturaleza es usado o manipulado frecuentemente por varias personas (Ej: interruptores, perillas, sillas)

Antes de ir a la letrina

Antes de comer o manipular alimentos.

BUENOS

Hábitos para mantener la salud

MALOS

Hábitos que perjudican la salud

Oxfam

A.C.C.S.S.

ASOCIACION SALVADOREÑA DE AYUDA HUMANITARIA

RO VIDA

ASOCIACION DE MUJERES MADRE TIERRA

ADAM
ASOCIACION DE DESARROLLO AGRICOLA Y MICROEMPRESARIAL

ASOCIACION BPD
Bienestar
Progreso
Desarrollo

ASECSA
Asociación de Servicios Comunitarios de Salud